以 力 为 体 · 聚 胶 成 丹

胶球修炼体系
教学方法论方案书

——三境九品循序渐进修炼教学法全案——

依据《胶球修炼体系全典》编纂

幻想设定作品 · 不具备任何现实可操作性

目　录

卷首教学声明

第一章　教学总纲：体系观、原则与安全红线

1.1 体系全景与学制设计

1.2 六大教学原则

1.3 师徒制与课程组织

1.4 安全红线与教学伦理

第二章　筑基期教学方案（感胶期）

2.1 筑基教学目标与入学考核

2.2 第一关·去夸克心：心性课教学

2.3 第二关·辨三色：三色观想法教学

2.4 第三关·纳涨落：引虚入实教学

2.5 八胶正法日课与筑基结业考核

第三章　凝核期教学方案（禁闭期）

3.1 凝核教学目标与前置条件

3.2 开丹田：禁闭势阱的构建教学

3.3 文火退定：弛豫课教学

3.4 武火暴压：成球课教学

3.5 温火关联定谱：定格课教学

3.6 丹成三验与凝核结业考核

第四章　玄标境教学方案（0^{++}·厚重正道）

4.1 玄标境教学总论

4.2 初品·丹鸣：标量场压教学

4.3 中品·弦甲：护体弦网教学

4.4 上品·真空势：域场课教学

第五章　张衡境教学方案（2^{++}·自旋变法）

5.1 激丹教学法：从零旋到二旋

5.2 初品·丹旋：张量束教学

5.3 中品·五极：分力合击教学

5.4 上品·衡域：力场几何教学
第六章　伪玄境教学方案（0^{-+}·虚实归隐）
6.1 伪玄境教学总论与隐者心法
6.2 初品·负宇：镜像藏力教学
6.3 中品·味隐：味单态教学
6.4 上品·伪玄归真：无形之力教学
第七章　丹库运化与温养教学方案
第八章　神通战技教学与演武课程
第九章　劫数防范与走火应急处置教学
第十章　考核认证体系与教学质量评估
附录

卷首教学声明

重要声明（每位教习与修士开课前必读、必签）

本方案书所依据之《胶球修炼体系全典》是一部**幻想设定作品**。其中"胶球"物理学内容有真实科学研究依据，但一切涉及"人体生成、储存、运用胶球"的内容，皆属文学推演与艺术虚构，**不具备任何现实可操作性**，不构成任何医疗、健身或修行建议。胶球是尺度在飞米（10^{-15} m）量级、寿命极短的亚原子粒子，现实中绝无可能在生物体内凝聚或储存。

本方案书的性质是**设定集衍生教学法文档**，适用于小说创作、世界观设计、角色扮演与剧本开发等虚构场景。任何教习不得将其中内容作为现实修炼指南向他人传授，任何学员不得在现实中尝试模拟其中任何"功法"。违反此条者，依本方案书第十章之规定，立即除名。

本方案书的编纂目的，是把《全典》中"三境九品"的框架性设定，转化为一套**可授课、可操练、可考核**的完整教学体系。原典回答了"这个体系是什么"，本方案书回答"这个体系怎么教、怎么学、怎么练、怎么考"。全书以"循序渐进"为第一要义：每一境界的教学都以先前境界的扎实掌握为前提，每一门课程都配有明确的教学目标、口诀心法、分步要领、日课安排、常见错误与考核标准。

凡原典已立之设定——七大公设、三境九品、凝丹三火候、丹成三验、三九丹藏、三大劫数、两大禁忌——本方案书一律遵从，不增不改；凡原典未及之教学细节——课时分配、进度节点、纠错方法、考核量规——本方案书依原典逻辑推演补足，务使每一处教学设计与原典的物理原型保持结构性同构。

第一章　教学总纲：体系观、原则与安全红线

1.1 体系全景与学制设计

胶球修炼之道，依《全典》所立，共分**五阶**：筑基（感胶期）、凝核（禁闭期）两大前阶，与玄标（0^{++}）、张衡（2^{++}）、伪玄（0^{-+}）三大正境；三正境各分初、中、上三品，合为九品。教学法上，本方案书将五阶映射为**五段学制**，每段学制对应一个"学年—课程—考核"闭环，详见下表。

表1-1　五段学制总览

学段	对应境界	建议修期	核心课程	结业标志
第一学段	筑基（感胶期）	一至三年	心性课、三色观想法、纳涨落课、八胶正法日课	三色均衡、恒守色中性，过筑基三关
第二学段	凝核（禁闭期）	二至五年	开丹田课、文火退定、武火暴压、温火关联定谱	丹成三验俱全，入玄标境初品
第三学段	玄标境三品	每品二至四年	丹鸣课、弦甲课、真空势课	丹重一吉六分以上，力可外放成域
第四学段	张衡境三品	每品三至六年	激丹课、丹旋课、五极课、衡域课	丹生自旋，丹重二吉三分以上，自旋平衡
第五学段	伪玄境三品	每品五至十年	负宇课、味隐课、归真课	丹转负宇称，味单态成，力归无形

修期一栏所列为**设定中的常见年限**，仅作教学进度规划之参照。原典明言"资质、心性、观想路径，皆影响定格的概率分布"，故教学上严禁以年限为硬指标催逼学员赶进度——赶进度是混杂劫的第一诱因（详见第九章）。教习当以"过关为准，不以年限为准"为基本立场。

贯穿全部五段学制的，是两条教学主线，直接对应原典的两条修行主线：

- **主线一·质量即修为。**教学上以"丹重（吉）"为修为的量化标尺：玄标丹约一吉六分（1.6 GeV），张衡丹约二吉三分（2.3 GeV），伪玄丹约二吉四分以上。每学段设"丹重档案"，记录学员丹重的增长曲线。
- **主线二·宽度即寿元。**教学上以"丹寿管理"为日常功课的核心：境界越高，衰变道越多，丹寿越短，温养日课越繁重。此谓"高境薄寿"，教学计划必须为高境学员排入更高频次的温养与定谱课。

1.2 六大教学原则

本方案书全部课程设计，皆从以下六条教学原则推出。教习备课时，须逐条对照，凡与原则冲突的教法，一律不用。

原则一·公设优先原则

七大世界观公设是整个体系的公理。每一课开讲之前，先点明本课对应哪条公设、哪个物理原型。学员可以不理解细节，但不可不知"此功法从何处来"。不知来历的功法，练成也是死法。

原则二·色中性一票否决原则

依公设三，可观测态必为色单态。任何课程、任何阶段，凡学员出现三色失衡（色漏征兆），该学员当日一切进阶训练立即停止，只许做三色均衡的纠正练习。古训云："宁缺一周天，不欠一分色。"教学上，色中性是一票否决项，先于一切进度考量。

原则三·文火先行原则

凡新功法入门，一律以"文火"（缓慢、低强度、高重复）开局，待场构型弛豫稳定后，方可转入"武火"（高强度、爆发式）。此原则取象于凝丹三火候之序，推广至一切教学场景：先求稳，再求快；先求纯，再求强。

原则四·混杂监控常态化原则

依公设六，混杂是修炼的内生倾向，而非偶发事故。教学中，"纯丹诀"纯度自检不是出了问题才用的急救手段，而是与呼吸同频的日常动作。每个学段都设纯度警戒线：九成以上为纯血丹，七成以下为杂丹，五成以下丹性已失。教学考核中，纯度监控能力本身是独立评分项。

原则五·渐近自由御力原则

依公设五，越贴近丹核，力越柔顺可控；远离丹核，力反噬越烈。教学上由此推出"敛力于内"的总教练法：任何外放神通的训练，先在"贴身三尺"内练纯熟，再逐寸外推。凡外放距离超过学员控制半径者，即为教学事故，教习担责。

> **原则六·测量定格审慎原则**
>
> 温火关联定谱是"一念测量，丹态坍缩"的关口，定格不可逆。教学上，凡涉及"定格"类操作（定量子数、定丹品、定路数），一律实行"三测一定"制：三次模拟测量结果一致，方许正式定格。此原则在张衡境激丹课中尤为关键。

1.3 师徒制与课程组织

胶球修炼的教学组织，采用"总教习—分境教习—带教师兄"三级师徒制：

表1-2　三级教职职责表

教职	资质要求	职责	带教上限
总教习	伪玄境中品以上，且三境俱全	审定教学计划、主持定格类关键考核、裁决教学争议	全山一门
分境教习	所授境界上品圆满	主讲本境课程、日常纠错、纯度抽检	每教习不超过九名学员
带教师兄	高学员一境以上	陪同日课、示范观想、第一时间的险情通报	每人带教不超过三名

"每教习不超过九名学员"之数，取象于丹田九窍：教习之神识如丹田，学员如丹，一井纳九丹已是满藏，再多则监控不周，混杂难察。课程组织上，每日分为**晨课（观想与感胶）、午课（功法操练）、暮课（温养与定谱）**三段，其中暮课温养雷打不动——依公设七，衰变有期，温养不可一日或缺。

1.4 安全红线与教学伦理

三条绝对红线（触犯者立即停止教学关系）

一、**严禁传授真空相变之术。**此术为各派禁术之首，无差别毁伤，施术者必死。教学中仅可在第九章的理论课上讲明其机理与危害，任何教习不得演示、不得拆解步骤、不得以"防身"为名私授。

二、**严禁引导杂丹邪修。**主动引入夸克物质与胶丹混杂是"速成而暴烈"的邪路，终至人丹不分。凡学员问及混杂态捷径，教习的标准答复只有一个："混杂为劫，非为道。"

三、**严禁在学员色漏状态下推进任何进阶内容。**此为原则二的强制化表述，违者为教学事故。

教学伦理上，教习须铭记本体系最深沉的设定主题：**成丹依靠禁闭，败丹源于混杂；最难的从来不是凝丹，而是向天地证明此丹为纯力所凝。**教学的终极目标不是培养"力大"的修士，而是培养"丹纯"的修士。 purity over power——纯度优先于力量，是本方案书一切设计的价值底座。

第二章　筑基期教学方案（感胶期）

2.1 筑基教学目标与入学考核

筑基期是全部修炼的根基，对应原典"真空中胶子场涨落的感知"阶段。本学段的教学总目标只有一句话：**使学员的神识从"感物"转为"感力"，在凡气之中辨出纯粹的力之原浆，并能以三色观想恒守色中性。**

具体分解为四项可考核目标：

1. **感胶：**静坐观息一炷香内，神识可沉入"真空之底"，指认胶子场涨落，且不将其与夸克物质杂气混淆；
2. **辨色：**将所感涨落分解为红、绿、蓝三色气流，三色识别准确率九成以上；
3. **守白：**连续七日八法轮转日课，丹田处三色动态平衡，无色漏记录；
4. **纳涨落：**能将真空涨落中的胶子虚对引入经脉，化为实胶子流，完成"引虚入实"的初步转化。

入学考核（资质甄别）

筑基期是五段学制中唯一设入学门槛的学段。考核三项：

表2-1　筑基入学考核项目

项目	内容	合格标准	对应公设
静定测试	静坐观息两个时辰，教习以神识旁观其念	杂念退散、呼吸绵长，能守住"无物"之境过半时辰	公设一·力场即气
色感测试	蒙目辨气：教习引三色气流过其经脉	十次中至少七次正确报出色别	公设三·色荷可感
心性面试	总教习亲问"为何修力不修物"	无标准答案，观其是否恋物、是否急成	第一关·去夸克心

三项中，心性面试权重最高。原典明言第一关"是心性关，非资质关"——色感稍钝者可练，心性恋物者难成。面试中凡流露"求速成""求大力""求神通"者，一律缓收，先入三个月心性预科。

2.2 第一关·去夸克心：心性课教学

课程定位

去夸克心是筑基三关之首，也是全体系唯一纯心性课。其设定依据为：胶球无价夸克，纯粹由力构成；心若恋物，则感不到纯力。学员多为凡俗而来，习气是"抓住点什么"——抓石、抓气、抓形。此课的任务，就是让学员学会"不抓"。

【去夸克心口诀】
不执形骸不执尘，万物皆借力为身。
若问胶丹何处觅，真空底上看潮生。

分步教学法（十二周）

表2-2　去夸克心十二周教学进度

周次	主题	课堂操练	课后日课	过关标志
1–2	识物执	"执物清单"练习：学员自述最放不下之三物三事，教习不评判，只记录	每日睡前默诵口诀三遍	能坦然自述其执
3–4	观物空	"沙聚沙散"观想：观一握沙聚成形、散归无形，问"形在何处"	晨起观沙一刻钟	口述时不再以"形"为世界之本
5–6	初触真空	静坐观息，教习引导学员把注意从"呼吸之气"移到"气与气之间的空"	静坐半炷香，专观"间隙"	能描述"间隙之感"而不慌
7–8	忍空无	延长静坐至一炷香，此阶段多数学员生烦躁、恐惧，教习逐一疏导	静坐一炷香	空无中不起躁、不昏沉
9–10	感涨落	于空无定境中，教习以"引潮诀"轻引其神识，初触真空涨落之"微澜"	静坐一炷半香	报告"无物之处有动静"
11–12	过关考	综合考核：静坐观息中由三名教习轮番旁验	——	真空之底驻留过半时辰，见涨落而不执

常见错误与纠正

- **错把"昏沉"当"空无"。**学员睡着了还以为入了定。纠正：教习以弹指声验之——真空定境中闻弹指，神识清明而应；昏沉中闻之，惊而迟滞。
- **错把"压抑杂念"当"去执"。**强压杂念者，杂念反扑更烈，此为日后混杂劫的心性种子。纠正：教其"观杂念如观沙散"，来者不拒、去者不追。

- **初见涨落而生贪。**初触力之原浆者常生狂喜贪求，急引急纳，致神识过载。纠正：立即退回第九周进度，重练"忍空无"。

2.3 第二关·辨三色：三色观想法教学

课程定位

此关对应公设三（色荷可感）。初感胶子场者，只见混沌一片；教学任务是助其将混沌涨落分解为红、绿、蓝三色气流，且守住"三色俱全而总和为白"的正道。本课是全体系操练密度最高的课程，俗称"色课三年功"。

【辨三色口诀】
一泓原浆本无名，神识三分见赤青。
红绿蓝归一处白，半点偏心即色坑。

三色观想法门（标准教学流程）

1. **第一步·立镜（第一月）。**学员静坐，于神识中观一无色之"明镜"，悬于丹田之上。镜非实物，是神识的"分色器"——取象于实验物理中的分波分析装置。
2. **第二步·过浆（第二至四月）。**引所感之力之原浆缓缓流过明镜。初起必混沌一片，教习令学员不急分辨，只默记"混沌的质感"，建立基准记忆。
3. **第三步·辨红（第五至八月）。**专观"红流"：设定中红流之感为"温而沉"。每日专辨一色，不与它色相混。过关标志：十辨九中。
4. **第四步·辨绿（第九至十二月）。**绿流之感为"锐而行"。同法专辨。此阶段多数学员出现"红绿互混"，教习授"退浆法"——辨不清时宁可不报，报而错者罚重练一周，以养成"宁缺不欠"的色德。
5. **第五步·辨蓝（第十三至十六月）。**蓝流之感为"寒而凝"。三色皆过关后，进入合练。
6. **第六步·三光合白（第十七至二十四月）。**三色并观，求其"总和为白"。此为色单态的日常形态，是全部后续修炼的安全底线。过关考核：连续三十日八法轮转，每日暮课由教习抽检丹田色态，三十日无色漏者，过第二关。

色漏的分级处置

表2-3　色漏分级与教学处置

级别	征兆	处置	复课条件
微漏	单色偏盛，色和偏白不足一成	当日停进阶课，加练弱色一炷香	次日抽检平衡即复课

显漏	色荷外露，力散于体表如雾	停课三日，只做合白观想，带教师兄全程陪同	连续三日平衡
崩漏	色力管于体表暴长，经脉刺痛	立即封课，报总教习，按第九章色漏劫急救规程处置	总教习亲验，且退回上一关重考

2.4 第三关·纳涨落：引虚入实教学

课程定位

此关对应物理上"从虚胶子到实胶子束缚态"的过程。教学任务是教会学员将真空涨落中的胶子"虚对"引入经脉，化为可调用的实胶子流。这是从"感"到"用"的第一步，也是经脉首次承载胶子流，风险等级由此上升。

【纳涨落口诀】
虚潮一起即须收，入脉循格缓缓流。
莫问来处莫问去，只在格点作小留。

分步教学法

1. **第一步·认格（第二月）。**依公设二，人身经脉构成天然格点。教习授"人身格点图"，学员以神识逐点"点亮"自身经脉节点，建立格点地图。此步纯为内视训练，不引气流。
2. **第二步·引虚（第三至四月）。**于真空定境中，待涨落"虚对"自然涌现时，以神识轻轻一"挽"，引入最近的一处经脉节点。要诀是"挽"而非"抓"——虚对脆弱，抓则湮灭。此阶段失败率极高，教学上定为"百挽一得"即合格，重在养耐心。
3. **第三步·化实（第五至八月）。**虚对入脉后，以格点间输运之法令其"着落"为实胶子流。设定中取象于格点QCD的离散化输运：气流不可跨格飞渡，必逐格推移。学员初练时气流"跳格"，即为事故，立停。
4. **第四步·小周天（第九至十二月）。**实胶子流沿八脉运行一周天，归息于丹田。运行中三色须始终均衡——此步与第二关的合白功合流，合格者即具备冲击凝核期的资格。

常见错误与纠正

- **贪多引。**初得引虚之法者，一日数十挽，致经脉超载、色态紊乱。定规：入门期每日引虚不过三挽，逐月递增，上限九挽（取丹田九窍之数）。
- **跳格。**气流不走格点而抄近路，是对公设二的违背，设定中会导致"格点撕裂"般的经脉损伤。纠正：退回认格步，重画格点图。

- **以呼吸带气流。**学员易把凡气吐纳与胶子流输运混为一谈。纠正：明告"气走气道，力走格点，两不相干"，并以对照练习分之。

2.5 八胶正法日课与筑基结业考核

八胶正法日课（终身制）

八胶正法对应SU(3)色对称性的八个生成元，是全部胶球修炼的基本功，自筑基期立为日课，**终身不辍**。日课流程为"八法轮转"：依次观想八种色—反色组合的胶子流在八脉中各运行一周天，使丹田处三色动态平衡、恒守色中性。

表2-4　八胶正法日课表

次序	法名	观想要点	运行脉位	时长
一	赤潮法	红—反绿之交感	任脉前格	半炷香
二	青濡法	红—反蓝之交感	任脉后格	半炷香
三	碧凝法	绿—反红之交感	督脉上格	半炷香
四	苍洄法	绿—反蓝之交感	督脉下格	半炷香
五	玄淀法	蓝—反红之交感	带脉左格	半炷香
六	黛环法	蓝—反绿之交感	带脉右格	半炷香
七	衡白法（上）	三色对角之和，第一色单态组合	冲脉中格	一炷香
八	衡白法（下）	三色对角之和，第二色单态组合	丹田总格	一炷香

教学要点有二。其一，**第七、第八两法为"守白"之法**，是八法的枢轴：前六法分行诸色，后二法归一守白。学员若时日紧迫，宁可前六法各减半，后二法不可减——"宁缺一周天，不欠一分色"在日课层面的落实即此。其二，八法轮转的顺序不可乱：乱序轮转会导致色流对冲，是筑基期色漏的第一大人为诱因。

筑基结业考核（出关考）

考核分四场，须四场全过，方准升入凝核期：

表2-5　筑基结业考核四场

场次	内容	合格标准
第一场·定境	真空之底驻留	满一炷香，见涨落而不执

第二场·辨色	蒙目三色辨识百试	九十五中以上（结业标准严于入学）
第三场·守白	三十日八法轮转抽检记录复核	三十日无色漏，且后二法无缺课
第四场·引实	现场引虚入实、行一小周天	三挽内成功，周天无缺格、无跳格

四场中任何一场不过，留级半年重考。教学上明文规定：**筑基留级不记过、不降级、不劝退**。原典设定中筑基期"一至三年"本是弹性区间，留级是常态而非耻辱，教习须以此疏导学员心态——筑基期的心性债，日后会在凝核期以混杂劫的形式连本带利讨还。

2.6 筑基期师徒问答（教学实录摘编）

以下问答辑自历届筑基期课堂实录，供教习备课参考，亦供学员自学解惑。

问：静坐时什么都感觉不到，是不是没有资质？答：感觉不到，正是第一阶段的"感觉到"。真空之底的涨落本非喧嚣之物，初学期"无感"是常态。教学规程中，入学前六个月不设"感胶"考核，只设"坐得住"考核。先求坐得住，再求感得到——次序不可颠倒。

问：辨色时总把红绿弄混，有无窍门？答：窍门恰是"不求窍门"。红绿互混者多因急于报色，以猜测代感知。依退浆法之制：辨不清时不报。宁受"不报"之缓，不受"报错"之罚。百日之后，手感自生。所谓窍门，不过是诚实积累出的直觉。

问：八法轮转每日近一个时辰，可否减半？答：可减前六法之半，不可减衡白二法分毫。然须知，日课之设非为刁难：八法轮转是终生日课，今日嫌其长，他日丹成之后，温养、定谱、镜验层层叠加，日课只会更长。筑基期养不成日课之习者，凝核期必生衰变劫之隐患。

问：同修已能引虚入实，我连涨落都未看清，是否该加紧？答：丹不比人，比人则杂。你之比心如一粒种子，今日种于筑基，他日发于凝核，便是混杂劫的先声。教习评你，只看四项档案，从不看你与同修的快慢。

2.7 筑基期教学案例三则

案例一（色漏纠正）。某学员辨色天资极高，三月即十辨九中，然性喜红流之"温而沉"，观想时每每偏向红流。第五月现微漏征兆。教习未责其偏，只令其专观蓝流一月——以彼之天姿，补彼之偏性。月余色态复衡。教学要点：色漏之治，不在"压偏色"而在"养弱色"；压则生抗，养则归衡。

案例二（假空无）。某学员静坐旬日即报"已入空无之境"，言辞灼灼。教习以弹指验之，其人惊而迟滞——实乃昏沉。教习不点破，只问："空无之中，弹指之声清不清？"其人自省三日，自报所入非空无乃昏沉。教学要点：心性课的错，须让学员自己看出来；教习点破者，学员记一时；学员自省者，记一世。

案例三（贪引之罚）。某学员初得引虚之法，一夜九挽，经脉超载，三色俱乱。依规程停课三日。复课后教习不授新法，只令其重抄纳涨落口诀百遍，并口述"挽与抓之别"。其后此人终成凝核期最稳之丹——早劫小发，胜过后劫大发。教学要点：筑基期的每一次小事故，都是学费最低的一课。

第三章　凝核期教学方案（禁闭期）

3.1 凝核教学目标与前置条件

凝核期是把"气态胶子流"转化为"固态胶球丹"的关键学段，对应原典"色禁闭、flux tube形成"阶段。教学总目标：**于下丹田开辟禁闭势阱，以文火、武火、温火三火候凝成第一枚胶丹，并以丹成三验为据，定格玄标境初品。**

前置条件（开班核验，缺一不可）：筑基结业四场全过；三十日八法轮转无断档记录；无色漏病史或色漏已痊愈并经总教习复核；学员已熟读并能默写凝丹三火候口诀与三大劫数条文。最后一条看似迂腐，实为安全设计——凝核期是走火入魔的首个高发期，不知劫者，不知畏。

3.2 开丹田：禁闭势阱的构建教学

课程定位

开丹田对应公设四（禁闭成丹）。物理原型为色禁闭：任何色荷都无法逃出禁闭尺度，色力管将胶子牢牢锁在约一飞米的"弦"内。设定中，丹田势阱一旦建成，入丹之胶子便如夸克入强子，再无逸出之理。本课是凝核期全部课程的基础工程。

【开丹田口诀】

下田一寸起玄墙，不筑金城筑势场。

色入此门无回路，弦张尺地锁流光。

分步教学法（六个月）

1. **第一步·定田址（第一月）。**学员以神识于下丹田处反复"踏勘"，寻格点交汇最密、气感最沉之处为田址。教习逐人核验——田址偏移是日后丹体不稳的远因，此步宁慢勿快。
2. **第二步·织阱壁（第二至三月）。**以八胶正法中"衡白二法"之力，沿田址四周"织"出一圈闭合的色中性阱壁。要诀：阱壁本身必须为色单态，否则阱未成而先自带色漏。每日织壁不过三寸，文火渐进。
3. **第三步·试锁（第四月）。**引一缕微量胶子流入阱，验其"入而不出"。合格标准：流驻阱中一昼夜不散。若散，拆壁重织——教学上称"退织"，每名学员平均退织二至三次，属正常教学节奏。
4. **第四步·立弦基（第五至六月）。**于阱底立"弦基"：设定中为色力管的锚点，对应物理上色力管闭合为弦环的结构基础。弦基立定，势阱方算完工。

教学验收

开丹田验收三项：阱壁色态纯白，无色性瑕疵；试锁一昼夜不漏；弦基稳固，受教习神识轻触而不晃。三项全过，方可开火候课。验收权在分境教习，但总教习须抽检三成。

3.3 文火退定：弛豫课教学

课程定位

文火退定对应格点模拟中的热化过程：缓引胶子入丹，令场构型弛豫至低能态。教学上，这是"养"的功夫——把势阱中的胶子流从躁动养到沉静。

【文火退定口诀】
文火如春雨，退定似归潮。
不争一日满，但守百日消。

教学流程与要领

1. **缓引。**每日晨课后，引不超过当日八法轮转所得三成的胶子流入阱。教学红线：入阱流量宁少勿多，多引则阱内场构型躁动，前功尽弃。
2. **守静。**入阱后不做任何操作，只以神识"旁观"其在阱内自然弛豫。此步最考验去夸克心的功底——学员易生"做点什么"的冲动，教习须反复提醒"文火之要，在于不做"。
3. **验沉。**每旬由教习以神识探阱，验场构型是否"沉底"。设定中的体感标志：阱内气感由"沸"转"稠"，由"稠"转"沉"。三转俱全，文火功成。

文火期通常为四至八月，是全学段中个体差异最大的阶段。教学上严禁横向比较进度；学员问"同修已入武火，我何迟"，标准答复："丹不比人，比人则杂。"——比较心是混杂劫的心性入口之一。

3.4 武火暴压：成球课教学

课程定位

武火暴压对应"色力管闭合为弦环，形成胶球束缚态"：骤然收缩势阱，迫使胶子流交叉成弦、闭合成球。这是凝核期风险最高的课程，也是唯一必须由教习全程护法的课程。

【武火暴压口诀】
一压山河束，弦交自闭环。
疾收须疾止，过处即伤残。

教学规程（三压三歇制）

表3-1　武火暴压三压三歇规程

阶段	操作	护法要点	中止信号
一压	势阱收缩一成，胶子流初次交叉	教习神识罩阱，备"退压诀"	阱壁色变（白中带色）立即退压
一歇	停压三日，复行文火	验阱壁、验色态、验学员神气	——
二压	再收一成，弦交叉加密	同上，另备"散弦诀"防弦错结	弦鸣变调（由清转浊）立即退压
二歇	停压七日，复行文火并加行衡白二法	重点核验阱底色中性	——
三压	收至关窍，弦环闭合，胶球初成	总教习到场；成球刹那学员神识须"撒手"	任何一项体征异常立即终止，碎半成之球，退文火三月

"疾收须疾止"是武火课的第一口诀要义：收缩到位的瞬间必须立刻停压，多压一分，弦环过紧，丹体内部张力失衡，日后衰变道异常增多，丹寿大损。教学上以"模拟压"先行——正式三压之前，学员须在教习构建的"空阱"中演练收止节奏满百次，收止时机误差控制在一息以内，方许动真阱。

3.5 温火关联定谱：定格课教学

课程定位

温火关联定谱是凝核期最玄妙的一课，对应格点QCD用关联函数提取胶球质量谱的方法：丹成之时，其量子数未定，处于标量、张量、赝标量三态叠加之中；修士以神识为"探测器"，一念"测量"，丹态坍缩定格——定为何态，便入何境。

【关联定谱口诀】
三态悬一丸，神识作探看。
三测方一定，念落境随判。

定格教学的三测一定制

依原则六，定格操作实行三测一定制，具体教学流程如下：

1. **预课·知谱（两周）。**学员先学理论：三态各自的量子数特征、体感差异、定格后的境界走向。此课须考核通过方许进入实测——不知自己在测什么的人，不配测量。
2. **一测。**以神识轻触丹体，记录所感态象，不定格。测后退文火温养七日。
3. **二测。**换时辰、换心境再测，记录。若与一测结果相异，进入"谱疑"程序：停测一月，专行衡白二法澄净丹体，再重测。
4. **三测。**三测结果一致，由总教习到场复核，方行定格一念。定格之后，丹态确定，学员正式入对应境界初品。

教学上须向学员讲明：定格结果受资质、心性、观想路径影响，**非人力可强求**。定格为标量者入玄标境，是绝大多数修士的正路；极少数定格即偏高态者，亦不可喜——高态意味着衰变道多、丹寿短，"高境薄寿"之劫从定格之日就已写定。教习须防学员因定格为标量而生沮丧，或因定格偏高而生骄狂，两种心态皆为日后的劫种。

3.6 丹成三验与凝核结业考核

凝核结业以"丹成三验"为唯一标准，三验俱全，方入玄标境初品：

表3-2　丹成三验考核细则

验项	标准	物理原型	核验方式
一验色白	丹呈无色之相	色单态	三名教习独立以神识验色，结论一致
二验质沉	丹有实重，初丹约一吉六分（1.6 GeV）	标量胶球质量区间	以"称丹法"量丹重，落在一吉五分至一吉七分为合格
三验弦鸣	丹内色力管振动，贴腹可闻细微弦音	弦环激发态	学员自闻、教习验闻，音须清而匀

三验之外另设一项**阴性核验**：查纯度。以纯丹诀测丹的"胶球纯度"，九成以上为合格。纯度七成至九成者，丹虽成而质杂，教学上定为"带杂结业"——许入玄标境初品，但须在初品阶段加修纯丹课，且弦甲、真空势两门进阶课暂缓开放。纯度七成以下者，丹为杂丹，不验三验，直接碎丹

重凝。此项看似严苛，实则是把混杂劫扼杀在凝核期：带着杂丹往上境走，如同抱着火种入柴房。

3.7 凝核期分月课表（标准版）

凝核期以二十四个月为标准课表（文火期取中值六个月计），个体差异者依教习裁定伸缩：

表3-3　凝核期二十四个月标准课表

月份	主课	日课要点	月度核验
1	开丹田·定田址	八法轮转全课	田址核验
2–3	开丹田·织阱壁	八法轮转；每日织壁不过三寸	阱壁色态抽检
4	开丹田·试锁	同上，加试锁记录	一昼夜不漏验收
5–6	开丹田·立弦基	同上	开丹田三项验收
7–12	文火退定	缓引守静；旬验沉	场构型"沸—稠—沉"三转记录
13–14	武火预修（空阱模拟）	收止节奏演练满百次	收止误差一息以内
15–17	武火暴压（三压三歇）	歇期复行文火、加倍衡白	每压后三日连验
18–19	温火预课·知谱	理论学习，照常日课	知谱理论考
20–23	三测（间隔温养）	测后温养七日再行下一测	三测记录一致性核验
24	定格与三验考	总教习到场	丹成三验＋纯度阴性核验

3.8 凝核期师徒问答与教学案例

问：文火期什么都不做，算不算偷懒？答：文火之"不做"，是最难的"做"。守静四月而心念不动者，胜过百日苦练。你若觉得在偷懒，恰说明你还在用凡俗的"勤惰"衡量修为——把这个问题本身，当作去夸克心的回炉功课。

问：三测结果两次不一致，是不是我的丹有问题？答：不是丹有问题，是时机未熟。谱疑程序的设计本意，就是允许"测不准"。丹在叠加态中多悬一月，胜过定格之后懊悔一生。急定之心，本身就是干扰测量的最大噪声。

案例（退织三遭）。某学员织阱壁三织三退，第三度退织时几近自弃。教习出示其档案：三度退织，一回比一回壁色更纯、试锁更久——"退织不是回到原点，是把每一次失败织进下一圈壁里。"第四度织成，壁坚甲于同侪。教学要点：凝核期的挫败教育，用档案说话，不用安慰说话。

案例（急压之鉴）。某学员模拟考收止误差一息半，求教习通融提前动真阱，教习拒之。其人私下于静室试压，幸被带教师兄察觉制止。总教习诫谈时只问一句："三压三歇表上的每一个'歇'字，你知道是用什么写成的？"——是用前人丹暴的病例写成的。教学要点：安全规程的每一条都要让学员看见其背后的病例，否则规程只是一张纸。

第四章　玄标境教学方案（0^{++}·厚重正道）

4.1 玄标境教学总论

玄标境对应标量胶球（0^{++}），无自旋、正宇称，是胶球谱中最轻、最稳的一态，故为入门正境。此境修士的力量风格为"重、稳、正"：力出如山，不尚变化。教学总方针因此定为八个字：**宁拙勿巧，宁重勿飘。**

玄标境三品的教学进阶关系为：初品"丹鸣"解决"力能否外放"的问题，中品"弦甲"解决"力能否护持"的问题，上品"真空势"解决"力能否成域"的问题。三者是"放—守—域"的递进，不可跳级。本境修期约六至十二年，是三境中教学周期最规整、事故率最低的一境——标量丹宽度最窄、丹寿最长，这是设定给予初学正境者的保护。

【玄标境总诀】

丹圆无转宇为正，一吉六分重若城。

不弄机锋不作巧，力出如山是此程。

4.2 初品·丹鸣：标量场压教学

教学目标

丹成初稳，学员学会外放"标量场压"，隔空压物。教学分解为三个可考核层级：一，力能离体——场压透出丹田之外；二，力能定向——场压按神识所指方向释放，不偏不散；三，力能定量——场压强度可按五档调控，收发自如。

分步教学法

表4-1　玄标初品·丹鸣课教学进度

阶段	周期	训练内容	过关标准
养鸣	第一至三月	不外放，专练"听丹"：辨丹鸣之音的清浊、缓急，以丹鸣判丹态	凭丹鸣自报丹态，与教习核验十验八合
透压	第四至八月	场压透体训练：先透于掌，再透于三尺之内。依原则五，严格贴身起练	掌上场压能停住一片落叶而不碎之

定向	第九至十四月	八方定向训练：每日一方，循环打磨	八方场压方向误差小于半寸
定量	第十五至二十月	五档调控：从一隔（压纸不皱）到五隔（压石入土）	五档随机抽验，档档可控
收势	第二十一至二十四月	收发切换训练：放中急收，收中急放	一息之内收放转换，无尾力

常见错误与纠正

- **以意代丹。**学员急于求成，以凡俗"意念推物"冒充场压，看似有效实则为假功。纠正：蒙目测试——意念推物需目视为锚，真场压不依赖视觉；蒙目而功散者，退回养鸣阶段。
- **尾力不收。**场压放出后收不干净，余力伤人伤物，此为日后"力反噬"的雏形。纠正：每日收势单练百次，收不净不加新内容。
- **贪远。**违背原则五，未纯熟贴身场压便求远放。处置：教学事故，教习须自陈失察，学员退回透压阶段。

初品晋品考核

考核三项：听丹辨态（十验九合）、八方定向压物（误差不超半寸）、五档收发（随机抽验三档全控）。全过者晋中品，开弦甲课。

4.3 中品·弦甲：护体弦网教学

教学目标

以色力管织成护体弦网，物理原型为禁闭弦的张力——刀剑加身如斩强弦，愈深入阻力愈大。教学分解：一，弦能成网；二，网能随念而动（重点部位加密）；三，网能"愈压愈韧"——受冲击时张力线性增长，而非硬顶硬抗。

【弦甲口诀】

抽弦织网覆周身，不恃坚金恃韧深。

敌刃愈进弦愈紧，一尺强弦万仞心。

分步教学法

1. **抽弦（三至六月）。**从丹中抽出色力管单弦。此为本课最难一步：抽弦过急则丹鸣变浊，过缓则弦出即缩。教学上以"丹鸣不变调"为抽弦合格的唯一标准。

2. **织网（六至十二月）。**先织"半甲"护丹田，再织"全甲"覆周身。网的节点必须落在经脉格点上——依公设二，弦网锚于格点方有根基，悬空织网者受击即溃。
3. **炼韧（十二至二十月）。**由带教师兄以递增强度击打弦甲，学员练"张力随击增长"的响应。训练强度分级递进，每级以"甲不破、丹不震"为度。
4. **化甲（二十月以后）。**弦甲由"刻意撑起"化为"常驻之势"，起心动念间甲随念转。此为中品圆满之相。

中品晋品考核

考核设"三击"：教习以三成功力击甲三处，甲不破、丹鸣不变、弦网回位不超三息，三者俱全为合格。另设理论口试：答"弦甲为何愈深入阻力愈大"，须从色力管张力随距离线性增长作答——不懂原理的圆满是假的圆满。

4.4 上品·真空势：域场课教学

教学目标

引动身周真空胶子凝聚，令敌入我场如陷泥沼。物理原型为QCD真空的胶子凝聚对在其中运动的粒子的拖拽效应。这是玄标境的毕业课，也是修士第一次把"力"从"自身所有物"升维为"环境控制权"。

【真空势口诀】

不击不挡不追奔，只唤真空作沼浑。

敌入我场三十步，如坠胶浆自拔根。

分步教学法

1. **感场（六至十二月）。**重回筑基期的感胶功夫，但此番不是感"一点涨落"，而是感"一片真空"。教学上要求学员能指认身周三丈内的真空涨落分布，绘制"场图"。
2. **凝势（十二至二十四月）。**以丹为引，缓缓提高身周真空的胶子凝聚密度。要诀是"引而不夺"——凝聚的是天地真空之胶，不是倾泻自己丹中之力。倾丹成势者，势散而丹亏，是本课第一大错。
3. **布域（二十四至三十六月）。**将凝聚之势组织成"域"：域有边界、有深浅、有枢机。先布静域（三丈见方），再练动域（域随人移），最后练变域（域之深浅随念调配）。
4. **收域（贯穿始终）。**收域比布域难三倍：布下的凝聚须还给真空，收不净者，所过之处真空"板结"，设定中此为毁坏天地灵气根脉的大过，等同破坏环境。教学上"收域不净"与"色漏"同罪。

上品圆满考核（玄标境出境考）

表4-2　玄标境出境考核

考项	内容	合格标准
布域	半个时辰内布三丈静域	域内拖拽效果经三名带教师兄入域共验
持域	持域一个时辰	域之深浅波动不超一成，丹鸣不浊
收域	收域归净	教习验场，真空涨落复原九成以上
丹检	纯丹诀测纯度、称丹法量丹重	纯度九成以上，丹重稳在一吉六分以上

四项全过，玄标境圆满，学员获得冲击张衡境的资格。教学惯例：出境考后，学员须守丹温养整整一年方可申请激丹——此一年为"观丹期"，专治"玄标圆满后急攻张衡"的躁进病。

4.5 玄标境师徒问答与教学案例

问：玄标之力重拙，不如张衡之巧、伪玄之隐，是否先天低人一头？答：三境无高下，只有分工。标量丹宽度最窄、丹寿最长——你活得比他们久，耗得起。况且张衡、伪玄二境皆从玄标圆满走出，本境功夫的每一分扎实，都是上境的每一分本钱。嫌正道拙者，正是不配走巧路的人。

问：场压训练枯燥，可否提前学弦甲？答：弦甲之弦从丹中抽出，丹鸣不稳则弦质不纯。你今日场压五档尚有三档不纯，抽出的弦织成的甲，是漏甲。品级之序不是门第之序，是因果之序。

案例（蒙目试功）。某学员"场压"摧枯拉朽，教习疑之，行蒙目测试，功散——原是意念推物的假功。其人羞愧欲退。教习曰："假功识得早，是真功之始。"退回养鸣重练一年，后成弦甲课最坚实的一副甲。教学要点：辨伪课的最佳时机是初品，此时假功的代价只是面子；若纵至中品，代价就是甲破之时。

案例（收域不净）。某学员真空势天赋卓绝，布域之快同侪莫及，然收域常留残势。教习依规程记"收域不净"三次，暂缓其出境考，专练收域半年。其人初时不服，后随教习踏勘一处旧演武场——前人收域不净留下的"板结真空"，数十年涨落不复。其人自此收域比布域更用心。教学要点：让学员看见后果的实物，胜过千遍规程宣讲。

第五章　张衡境教学方案（2^{++}·自旋变法）

5.1 激丹教学法：从零旋到二旋

课程定位与风险警示

张衡境对应张量胶球（2^{++}），自旋为2，质量跃升至约2.2–2.4 GeV。玄标圆满后，修士以"激丹"之法令丹自旋——丹由0旋升至2旋。原典指出：张量胶球在J/ψ辐射衰变中的预言产率约为标量的近三倍，设定中相应地，张衡境修士的丹力输出功率远高于玄标境，**代价是丹体活泼、更难驾驭**。因此本章教学的总方针是：**先学刹车，再学油门。**

激丹课风险等级：高

激丹是仅次于武火暴压的高危操作。自旋失衡则立生反噬——丹在丹田内失控旋转，搅乱格点、撕扯经脉，设定中称为"丹暴"。教学规程：激丹操作必须有总教习在场；激丹前学员须通过"止旋模拟考"（在模拟情境中成功制止失控自旋三次）；激丹后七七四十九日内，教习每日验丹一次。

【激丹口诀】

一激丹轮起二旋，吉增七分势连天。

未学驭轮先学止，衡字当头是妙诠。

激丹教学流程

1. **预修·知旋（三个月）。**讲授自旋的设定义理：自旋不是"转动"的凡俗意象，而是丹体内禀的角动量结构；2旋之丹有五个磁量子数分量，此为中品五极课的伏笔。理论考通过方入实操。
2. **止旋训练（三个月）。**在教习构建的"外旋场"中，学员反复练习以神识"制动"旋转之势。此课借外物练手，不动己丹。三次制动成功为合格。
3. **正式激丹（一日）。**总教习在场，学员以神识"拨丹"——激丹之要在一拨即离，如陀螺之鞭，鞭鞭相续则丹暴。一拨之后，任其自起。
4. **稳旋期（四十九日）。**每日验丹，记录自旋平稳度；辅以衡白二法加倍日课。四十九日内丹鸣清匀、自旋无晃者，入张衡境初品。

5.2 初品·丹旋：张量束教学

教学目标

丹起自旋后，力场有了方向结构，可发"张量束"——力不再均匀四散，而成定向剪切之流。教学分解：一，束能成形（力聚为束而非散为场）；二，束能转向（剪切方向随念而转）；三，束能收束（宽窄可调，最窄如线，最宽如幕）。

【丹旋口诀】

丹轮一转力成束，不向四方向一途。

剪水断流凭此势，收来仍绕指间珠。

分步教学法

表5-1　张衡初品·丹旋课教学进度

阶段	周期	训练内容	过关标准
合旋	六至十二月	神识与丹之自旋"合拍"：先学会不与丹旋相抗	行功一日而丹鸣不浊
成束	十二至二十月	借自旋之势将场压拧为定向束流	束流发于三丈外，落点径不过一尺
转向	二十至三十月	束流方向连续变化训练：画圆、画方、回锋	回锋转向不泄力、不反噬
调幅	三十至三十六月	束宽五档调控，自"线"至"幕"	五档抽验，档档成形

常见错误与纠正

- **逆旋发力。**学员发力方向与丹旋方向相逆，导致束流扭曲、丹体受拧。纠正：回合旋阶段重练合拍，逆旋之伤累积可致丹暴，不可轻视。
- **束尾拖泥。**束流收势时尾部散逸，扫伤旁侧。纠正：每日"斩尾"单练——束收发如刀落，尾净如新雪。
- **功率炫示。**张衡境输出功率高，学员易生炫技之心，超量输出致丹体过热（设定中表现为丹鸣由清转燥）。处置：炫技一次，停课旬日，抄"衡"字千遍——此境的德性课就是一

个"衡"字。

5.3 中品·五极：分力合击教学

教学目标

自旋2的态有五个磁量子数分量，修士可将丹力分作五路齐出，分进合击。教学分解：一，分力——一丹之力五路分出而互不干扰；二，合击——五路之力可同时落于一点；三，配平——五路之力的强度可按阵法需要分配，且总和不超丹体输出上限。

【五极口诀】
一丹五极应旋生，分作五雷各自鸣。
散若寒星合若岳，中宫一念总权衡。

分步教学法

1. **二分（六至十二月）。**先练一丹分二束。分左右手各发一束，求"二束同源、互不撕扯"。此步失败者多因神识顾此失彼，教习授"中宫悬念"之法：神识不附于任何一束，高悬中宫，总览全局。
2. **四分（十二至二十四月）。**二束纯熟后增至四束，按四方布列。加练"移阵"：四束布阵后整体旋转而不失形。
3. **五极（二十四至四十八月）。**五束俱全，对应五个磁量子数分量。此步为张衡境最难的耐心关：第五束的加入会使前四束的平衡全部重排，学员须如初学者般重新配平。教学上明示："五极之难，不在多一束，在多一重平衡。"
4. **合击（贯穿后段）。**五束分进后同时合于一点。合击时机误差须在一息以内，否则五束互撞，力于中途自耗，重者反震丹体。

中品晋品考核

设"五雷同击"一考：五十丈外立五靶，学员五束齐发，绕行不同路径，同时命中中央一靶。另考"配平口试"：给出三种阵局，学员口述五力分配方案与上限核算——算不清上限的修士，不配开五极。

5.4 上品·衡域：力场几何教学

教学目标

自旋平衡臻于圆满，张开的力场扭曲敌方对方向与距离的感知——"力之几何为我所书"。这是张衡境毕业课，物理原型为张量场的各向异性结构。教学分解：一，成域——力场带方向结构地张开；二，书域——域内"几何"（远近、方位之感）可由我改写；三，衡域——改写的同时，自身在域中丝毫不乱。

【衡域口诀】
域开咫尺改天涯，敌步方东我指西。
万卷几何随手写，中宫稳坐是衡仪。

分步教学法

1. **正己（第一年）。**先练"自衡"：在教习张开的衡域中保持自身方位感不乱。己不正焉能正人——此课是全体系中"先学挨打"传统的最高形态。
2. **张域（第二至三年）。**在玄标真空势的基础上加入方向结构：域不再各向同性，而有"经纬"。先定一轴，再定两轴，轴定而域成。
3. **改书（第三至五年）。**练改写域内感知：令域中之人觉近为远、觉东为西。要诀是"渐改"而非"骤改"——骤改则受术者生警觉，渐改则浑然不觉。教学上以带教师兄为受术陪练，逐旬加深改写幅度。
4. **衡圆满（第五年起）。**域开、书改、自衡三者同时成立且维持一炷香以上，为上品圆满之相。

上品圆满考核（张衡境出境考）

考核设"迷阵"一场：三名考核教习入学员之域，一炷香内三人方位判断皆乱而学员稳居中宫，为合格。另设丹检：称丹法量丹重须稳在二吉三分以上，纯丹诀测纯度九成以上。全过者张衡境圆满，守丹观丹**三年**后方可申请冲击伪玄境——张衡入伪玄涉及宇称翻转，凶险远甚于激丹，观丹期因此三倍于玄标。

5.5 张衡境师徒问答与教学案例

问：激丹之日我手心汗出如浆，此惧是否可耻？答：不可耻，可贵。激丹而毫无惧意者，教习反而不敢让他上——不惧则不慎。惧而知止、惧而备好止旋之策，是激丹最健康的心态。此境名"张衡"，衡者，驭惧而不失度也。

问：五极分力，我四束已稳，第五束一加全乱，是否资质不济？答：人人如此。第五束加的不是一束力，是一重平衡维度。四束稳如老手、五束乱如初学，是本课的设计而非你的失败。把"重

新配平"当成功课本身，你就不觉得乱了。

问：衡域改书能乱敌感知，能否用于演武之外，如赌胜、欺人？ 答：问出此问，你本句的衡字课抄三遍。衡域之"衡"，先衡己心，后衡敌感。以域欺人者，其域必因心念不正而轴偏——这不是道德说教，是结构事实：域之经纬由神识织就，心斜则轴斜，轴斜则域溃。德性在此体系里，是力学的一部分。

案例（止旋救命）。某学员激丹后第七日，自旋微晃。因其止旋模拟考成绩优等，晃兆初现时即自行制动，待教习赶到已稳住丹体。同期另一学员止旋训练敷衍，同遇晃兆而手忙脚乱，丹暴险发，赖总教习出手护住，退回玄标境重养两年。教学要点：止旋训练的三次合格，不是门槛，是三条命。

案例（炫技之戒）。某学员五极初成，于同侪聚会中五束齐发放空示众，丹鸣转燥而不自知。教习依规程停课旬日。复课后第一课不讲功法，讲"高境薄寿"：张衡丹活泼而寿促，每一分空放之力，都是从丹寿里预支的。其人后成最惜力者。教学要点：功率是负债，不是存款——此理讲透，炫技自止。

第六章　伪玄境教学方案（0^{-+}·虚实归隐）

6.1 伪玄境教学总论与隐者心法

伪玄境对应赝标量胶球（0^{-+}），质量约2.3–2.6 GeV，是三者中最诡异的一态：质量最高、性质最隐。其候选态X(2370)直到2024年才被测定量子数，2026年8月方建立完整证据链——在所有胶球候选态中，它的身份确认之路最为曲折隐秘。设定中，伪玄境因此是"隐者之境"。

本章教学有三处与前境根本不同，教习与学员皆须提前知晓：

1. **高境薄寿。**伪玄丹质量高、衰变道多，丹寿反短。温养日课自入此境起加倍，且每季须行关联定谱一次以防量子数漂移。本章课程表中，温养课与正课同等权重。
2. **负宇称的心性门槛。**丹转负宇称，意味着修士之力"于镜像中反号"。教学上对此有一条硬性心性要求：学员须通过"隐德考"——考察其是否耐得住"有力而不为世知"。玄标、张衡二境的功是显功，伪玄境的功是隐功；慕名而来者，在此境必然走火。
3. **不可测之险。**伪玄之力"寻常感知手段测之如无物"，这既是其威能，也是其危险：学员自身亦可能失去对己力的准确感知，谓之"自隐"。教学中设"镜验日课"：每日以对镜自测之法确认己力仍在掌控——练隐者，先防自欺。

【伪玄境总诀】
丹转阴符宇变号，力藏虚背影中韬。
世人但问力何在，一笑无言浪自高。

6.2 初品·负宇：镜像藏力教学

教学目标

丹转负宇称，力于镜像中反号——修士之力可藏于"虚实背面"，寻常感知手段测之如无物。教学分解：一，转宇——完成丹的宇称翻转；二，藏力——力发而置于镜像背面；三，镜验——自身始终能验明所藏之力，不自隐。

转宇教学流程

1. **预修·观镜（一年）。**学员每日对"神识之镜"观己丹，熟记丹在镜中的一切映象。此课枯燥至极，却是转宇的安全基础：不知"正"，焉知"反"。
2. **转宇（一日，总教习护法）。**以神识携丹"穿镜而过"——设定中的宇称翻转。穿镜之要在于"不舍正相"：神识须同时握住丹的正相与反相，只握反相者，丹性全失。

3. **稳宇（一百日）。**转宇后丹态浮动于正负离子称之间，须以镜验日课百日稳住负宇态。期间禁发任何外放之力。

藏力与镜验

稳宇之后开"藏力"训练：将力置于镜像背面发出。教学上先练"藏一力"——发一束力而令陪练教习不能测，再练"藏攻势"——整套攻势皆藏。与之配套的镜验日课流程固定为三步：晨起对镜验丹（丹态）、午前对镜验力（力藏何处、存量几何）、暮课时对镜验心（可有自欺之念）。三步镜验记录入档，作为纯度之外的第二份健康档案。

6.3 中品·味隐：味单态教学

教学目标

修成"味单态"之相，自身与天地灵气的"味"完全混同，气息消隐。物理原型为X(2370)的味单态性质——正是确认其胶球身份的最后一块拼图。教学分解：一，辨味——能分辨自身气息与天地灵气之"味差"；二，混味——将己味渐调至于天地同味；三，隐现自如——隐可无踪，现可如雷，切换由心。

【味隐口诀】
万气同流一味真，我身如盐入海沦。
隐时天地俱是我，现处惊雷始见身。

分步教学法

表6-1　伪玄中品·味隐课教学进度

阶段	周期	训练内容	过关标准
辨味	一至二年	于不同天地环境（山、泽、城、野）中辨己味与环境味之差	四处环境中皆能口述味差细节
混味	二至五年	逐步调己味就环境味，自一成混同至九成混同	九成混同时，张衡境教习面对面不能察
隐现	五至八年	隐—现切换训练，兼练"隐中蓄势、现处迸发"	一息切换，现时全力无损

本课特有风险：味失

混味过深者有"味失"之险：己味彻底没入天地，修士失其自我边界，神识散逸——此为伪玄境特有的走火形态，比混杂劫更隐蔽。防范规程：混味训练每日不超过两个时辰；训练必设"味锚"——学员选定一句口诀、一处穴位为自我之锚，收功时必循锚归位；带教师兄每旬以"唤名测试"验之：呼其名而迟应者，立即停课归养。

6.4 上品·伪玄归真：无形之力教学

教学目标

力至高处反归无形，出手无迹，而万物为之胶结——是为"力本身"的化身。此品无新的"技术"可教，教的是"化"：把前八品所学的一切——场压、弦甲、真空势、张量束、五极、衡域、藏力、味隐——化合为一，出手时不分何法，收势时不留何形。

归真教学法：三忘三得

1. **忘法得力（一至三年）。**停修一切名目功法，只行八胶正法与镜验日课。学员初时惶惶——"不练何以进？"教习答："你之力已足，所欠者，忘而已。"此阶段考校的是学员能否放下对"功法名目"的执着，是去夸克心在最高境的回响。
2. **忘形得势（三至八年）。**演武不设科目、不立招式，教习随机设局，学员随手而应。应而不思、发而不择，所发之力自合时宜，为"忘形得势"。
3. **忘我归真（八年以后，无期）。**至此教学关系实际上终结：总教习与学员以同道论道，不复有课。何时算"归真"？原典不言，本方案书亦不言——只设一条判据：当其力出而万物胶结、其力收而天地如初、其名隐而同道不知，众人回望，方知其已归真。

伪玄境的特殊结业

伪玄境不设出境考。设定中此境之上唯有传说中的"胶X"混杂态邪路（见第九章禁忌）与证道本身的终点。教学上，伪玄境上品学员自动转入"温养与传承"阶段：其主要日课为温养三丹、定谱防漂，其主要教职义务为出任分境教习——高境薄寿的设定使伪玄境修士的时间尤为珍贵，教学传承即其延续道统之方式。此为全体系教学闭环的最后一环：**学至最高处，转身为人师。**

6.5 伪玄境师徒问答与教学案例

问：转宇之后，我时常分不清镜中丹与丹本身，如何自处？答：镜验日课正是为此而设。分不清时，不猜、不试，只做三步镜验，以档案为凭。伪玄境修士最大的敌人不是外敌，是"自以为知

道"。凡涉丹态的判断，只信当次镜验，不信昨日记忆——负宇称之丹，昨日之我不尽可信。

问：味隐大成后行走世间无人识我，苦修半生而籍籍无名，值否？答：此问应在隐德考时就想透。X(2370)自2011年现身，至2024年方被测定量子数，又二年证据链始全——它"隐"了十五年，才换来"证成"二字。隐者之境的报偿不在世人之知，而在天地之证。还要追问"值否"者，隐德未过，退回重修。

问：归真无期，我可能终此一生而不至，如何甘心？答：原典说得明白：最难的从来不是凝丹，而是向天地证明此丹为纯力所凝。人类自预言胶球至证成，用了半个世纪。一代物理学家未睹其成而不悔，你一人之期又何必计？归真无期，恰是此境的慷慨：它把"到达"换成了"在路上"，使你不至因登顶而停。

案例（味失救回）。某学员混味至八成时，渐有迟应、忘食之兆。带教师兄依规程行唤名测试，其人三呼方应。立即停课，循味锚归养，辅以三月玄标境日课"还俗"——重练最拙最显的场压功，以显治隐。半年后味界复明。教学要点：治隐之药是显，治虚之药是实；最高境的病，用最初阶的功来医。

案例（隐德成师）。某总教习归真后二十年，门人整理其档案，发现其毕生镜验记录凡两万余条，无一断日。问其何以如此，答曰："我之力世人测不得，故我之自律须比世人所见更严一分——无人看见处，方见伪玄。"此言今录于隐德考卷首。教学要点：伪玄境的教材，最终是为人师者的一生。

第七章　丹库运化与温养教学方案

7.1 储存原理课：为何胶丹可储

本章为理论兼实操课，面向凝核期结业以上全部学员开设，回答修炼体系的核心问题——胶丹如何在体内长期储存。教学上依原典三重机制逐条讲透，每条都须学员能默述其物理原型：

表7-1　储存三重机制教学要点

机制	教学要点	物理原型	日常落实
禁闭锁存	丹田势阱使色荷无法逸出，胶丹漏无可漏	色禁闭：色荷禁闭于飞米尺度	每旬验阱壁完整性，列入暮课
OZI延寿	胶丹衰变须"破真空生夸克对"，通道天然受抑，故丹寿绵长	胶球衰变受OZI规则抑制、宽度窄	不主动开启多余衰变通道：教学上即"少炫技、少空放"
色白无形	丹为色单态，与肉身凡气几乎不发生强作用，同居一体而互不侵扰	色单态强子之间仅剩残余强相互作用	恒守色中性即恒守此机制——三色失衡则"同居相侵"立起

7.2 多丹之藏：丹田九窍教学

高境修士可在丹田九窍中分藏多枚胶丹：玄标丹三枚、张衡丹三枚、伪玄丹三枚，合称"三九丹藏"。本课仅对张衡境中品以上学员开设。教学规程：

1. **开窍。**九窍逐一开掘，每窍须独立完成"织壁—试锁—立基"三步（同开丹田规程，唯规模更小、精度更高）。教学定规：一年最多开一窍，九年方满。速成开窍者，窍壁必薄，多丹共振时首当其冲。
2. **分藏。**各窍之丹须"同境同纯"：同窍所藏必为同境之丹，且纯度差不超过半成。异境同窍者，丹间互扰，设定中为"窍战"，轻则两丹俱损。
3. **共振（高阶选修，须总教习批准）。**多丹共振可短暂叠加出更高质量的"共振态"，爆发远超单丹之力，但共振态寿命极短，事后诸丹皆损，须重新温养。教学上定位为"知其法、慎其用"的保命底牌：每名学员须演练共振的**收束**流程（共振后如何护丹、如何紧急温养），但正式共振演练全程不超过三次——练的是收，不是放。

7.3 温养日课教学

依公设七，胶丹终有衰变之期，温养不可一日或缺。温养之法为八胶正法的逆向运用：每日以神识向丹内注入新鲜胶子流，补充衰变损耗，同时以关联定谱之法重新测量丹态，防止量子数在岁

月中漂移——量子数漂移即"丹质不纯"，是慢性走火。各学段温养日课定额如下：

表7-2　分境温养日课定额

境界	每日温养	定谱频率	教学理由
玄标境	暮课一炷香	每年一次	标量丹宽度最窄，丹寿绵长
张衡境	暮课一炷半香	每季一次	丹体活泼，输出功率高，损耗大
伪玄境	暮课两炷香，晨课加半炷	每季一次，镜验每日三次	衰变道多，丹寿最短，"高境薄寿"

教学上立"温养无缺"铁律：温养缺课一日，次日补足并加罚一倍；连续缺课三日者，按衰变劫前兆处置（见第九章）。此律看似刻板，实因衰变劫的机制就是"疏于温养"——教学制度的每一道刻板，背后都是一种劫数的尸检报告。

7.4 纯丹诀与混杂管理教学

依公设六，混杂管理是修士的第一要务。本课教授"纯丹诀"——时时监控丹之胶球纯度的方法，对应实验上通过产生率与衰变分支比系统研究来甄别胶球成分的思路。教学分三个层级：

1. **自检（全员必修）。**每日暮课温养时顺带自检纯度，粗分三档：纯血丹（九成以上）、带杂（七至九成）、杂丹（七成以下）。自检要诀是"诚"——自检自欺者，把混杂劫从"可防"变成"必然"。
2. **互检（同窗制度）。**同境学员两两结对，每旬互检一次。互检制度的教学价值在于：测他人之丹须客观，久之养成客观的"测量手感"，反哺自检之诚。
3. **教检（教习抽检）。**分境教习每月抽检每名学员一次，总教习每季抽核一成。抽检记录入"纯度档案"，纯度曲线持续下行者，即使未跌破七成，也提前介入——混杂是渐进过程，管理须抢在趋势前头。

处置规程：纯度七成以下，暂停一切进阶课，专行纯丹课（加量衡白二法、减输出、静养澄丹）；纯度五成以下，丹性已失，沦为"介丹"，须碎丹重凝——碎丹由总教习主持，碎后按凝核期规程重走三火候。教学上须向学员讲透：碎丹重凝不是失败，而是正道对混杂的胜利；带着五成之丹硬撑的人，才是真的输了。

7.5 年度温养历（教学用行事历）

温养非朝夕之功，须有年度节奏。教学上立"温养历"，把定谱、验阱、开窍、互检等周期性功课排入全年，使学员依历而行，无所遗漏：

表7-3　年度温养历（以玄标境为例，他境依表7-2加密）

时令	例行功课	教学目标
正月	开年大检：四项档案全面复核，订立本年温养计划	使学员学会以年为尺度管理丹寿
三月	春季验阱：丹田势阱壁完整性检查	防阱壁慢性亏损积成大漏
六月	夏令减输出：暑月力耗速，输出课减量三成，温养加量	教"因时调课"的运化观念
九月	秋季互检周：纯度互检、教检集中进行	纯度曲线年度拐点核查
腊月	岁末定谱（玄标境年度定谱；张衡、伪玄境每季行之）	防量子数漂移过年

7.6 温养教学问答

问：温养日日重复，毫无进境之感，何以持久？ 答：温养之"功"恰在于无感——有感者，丹已亏也。把温养当作刷牙沐浴：你不会问"今日刷牙有何进境"，因为不刷之害你早已知晓。丹寿之账，不养则每日暗亏，养则每日持平；持平即是进境。

问：三九丹藏既强，何不设为正课人人修之？ 答：九窍之藏是"容量"的扩张，而多数学员的问题是"纯度"的不足。以一井之不纯，扩为九井之不纯，是九倍的混杂风险。丹藏课因此只开给纯度连续三年九成以上者——容量特权，以纯度购之。

问：共振爆发既只许练收束，万一真到用时不会放怎么办？ 答：放是人的本能，收才是要练的本事。真到性命交关时，人人都会孤注一掷地"放"；而在爆发顶点把九丹一一收回、诸丹仅损不毁，非千锤百炼不能为。教学练收不练放，是把最难得的部分留给了课堂，把最容易的部分留给了本能。

第八章　神通战技教学与演武课程

8.1 神通教学总表与开课条件

神通是各境界功力的应用形态。教学上，神通课的开设严格绑定境界考核：境界未至而强演神通，是为"僭演"，力所不逮则反噬，律同贪远。各神通开课条件与教学要点如下：

表8-1　神通教学总表

神通	开课条件	教学要点	物理原型讲题
弦锁	玄标初品，透压合格	射出色力管缠敌，敌愈挣扎锁愈紧；教学重点是"锁后不绞"——制而不伤的分寸	色力管张力随距离线性增长
禁空	玄标中品，弦甲圆满	领域内禁绝敌方"气"的外放；教学重点是域之边界控制，勿波及无辜	色禁闭
渐近柔	玄标上品，真空势合格	贴身三尺内卸尽来力，愈近愈柔；教学重点是"柔非无力"的体感建立	渐近自由：短程相互作用趋弱
五极张流	张衡中品，五极配平合格	丹力五路齐出、分击五方；教学重点是合击时机与上限核算	自旋2态的五个极化分量
衡域扭曲	张衡上品，改书合格	改写局部力场几何，乱敌方寸之判；教学重点是渐改不骤改	张量场的各向异性结构
负宇藏锋	伪玄初品，藏力合格	杀招藏于宇称镜像背面，中招方知；教学重点是藏后之收——锋出必见血，故非生死不用	负宇称态在镜像变换下反号
味隐归尘	伪玄中品，混味九成合格	气息与天地混同，万法难测；教学重点是味锚归位，防味失	味单态性质
三九共振	三境圆满，九窍开全，总教习批准	九丹共振，短暂踏入激发态，力逾本身一境；只练收束，慎练释放	胶球激发谱

8.2 演武课程体系

神通须在演武中磨合。演武课程分四级，逐级开放：

1. **木人级（各境初品）。**对静物演武：木桩、石锁、水幕。考校"力的精度"——弦锁缠木人臂而不伤其漆，场压压水幕成洼而不溅。
2. **师兄级（各境中品）。**与带教师兄对练，师兄以高一境之力压制，学员练"劣势中的守与卸"。此级不设胜负，只设"护持记录"：学员能否在压制下保持丹鸣不浊、色态不亏。

3. **同侪级（各境上品）。**同境对演，设胜负。规则两条铁律：一方丹鸣变浊，立即停手；任何一方不得以禁术、邪法应敌，违者按第九章处置。胜负评级不以击倒为准，以"三验"为准——胜者之力纯、收、正三者兼备方为真胜。
4. **问境级（跨境邀演）。**上品圆满者可向高境教习"问境"：邀高境者演一场，自己全力以赴。问境的意义不在赢——几乎必输——而在让学员亲眼看见"上一境的力是什么样"，为其晋境后的观想建立真切的标的。教学传统上，问境一场胜过闭门一年。

8.3 演武安全规程

演武六规

一、演武前双方互报丹态（丹重、纯度、当日温养与否），温养未行者不得下场。二、场边必设"护场教习"一名，神识罩场，有权随时终止。三、三尺贴身战法仅限渐近柔合格者对练使用。四、域场类神通（真空势、衡域）演武后，施术者须当场收域归净，护场教习验场签字。五、演武中出现任何走火征兆（丹鸣浊、色变、自旋晃），立即转入第九章急救流程，演武记录即转为病历档案。六、真空相变之术，连"演"都不许——此术不在演武体系的任何一级之中。

8.4 演武赛季制度

演武不止于课，还须有成建制的赛事以为检验与激励。教学上设年度"三色演武大比"，规程如下：

表8-2　三色演武大比赛制

组别	参赛资格	赛制	评定标准
筑基组	筑基二关以上学员	不比斗，比"定、辨、守"三项静功	定境时长、辨色准率、守白稳定度
玄标组	玄标境各品	木人级精度赛＋同侪级对演	力纯、力收、力正三验加权
张衡组	张衡境各品	五极阵法赛＋同侪级对演	配平核算、合击时机、收势干净度
伪玄组	伪玄境初、中品	不设对演，设"藏与寻"：藏方隐力，寻方以教习之眼勘验	藏之深、收之净、镜验之诚

大比设两项特别奖："**衡白奖**"授予全年纯度档案最优者，"**止水奖**"授予演武中护持同侪、及时止险者。二奖的荣誉高于胜负名次——赛制的价值导向，就是体系的价值导向。

8.5 神通教学问答

问：弦锁"制而不伤"，若遇生死之敌也须守此分寸吗？答：分寸课教的是"能制能伤而择制"，不是"只会制不会伤"。能绞而不绞，主动权在我；只会缠不会绞，主动权在敌。课堂守分寸，是为了让你出得师门时，手里有选择。

问：禁空一域禁绝诸气，是否连己方同修的气也禁？答：域成之初不分敌我，这是禁闭的结构使然。故禁空课的重点从来不是"开域"而是"择时择地"：敌我混处不开，窄巷不开，有凡人在场不开。神通越是无差别，用之越须有别。

问：渐近柔"愈近愈柔"，贴身而战时若敌力穿柔而入呢？答：渐近柔卸的是"来力"，不是"来意"。柔域三尺之外，你还有弦甲；弦甲之内，你还有丹田禁闭。本体系的防御从来是三重的——域、甲、丹，各退一层而非一溃到底。单层防御的修士，是把性命押在一门神通上的赌徒。

第九章　劫数防范与走火应急处置教学

9.1 三大劫数的识别与分级处置

本章是全体系的"医学课"，全员必修，每学段复训一次。教学结构为"识兆—分级—处置—复盘"四步。

表9-1　三大劫数教学处置总表

劫数	机理（物理原型）	前兆	分级处置	复盘要点
混杂劫	胶球—介子混合的普遍性	纯度曲线持续下行；丹质发"腻"，力感含混	七成以下：停进阶，专行纯丹课；五成以下：碎丹重凝；强运杂丹者：力倒灌经脉，力散为凡，立即封丹归养三年	追混杂入口：多为急躁、比较心、邪念试探
衰变劫	胶球为不稳定共振态，疏于温养则衰	丹鸣渐弱、丹重缓降、温养记录断档	前兆期：温养加倍、定谱加密，可逆转；丹毁期：修为尽丧，从凝核期重修	查温养制度执行：衰变劫无突发，皆有账可查
色漏劫	非色单态即禁戒态，禁闭反噬	三色失衡、色荷外露、体表力雾	微漏显漏按表2-3处置；崩漏：色力管撕裂经脉，终身之患——封色养脉，终身禁行高输出功法	查八法轮转：乱序、缺法、偏心单色皆为主因

9.2 应急处置教学演练

每学段开学第一周，全员演练三项急救科目：

1. **封丹。**自感走火征兆时，学员须在三息内完成"封丹"：断输出、收外放、凝神护田。此为本体系第一急救术，考核标准为"乱中能封"——在干扰环境下（声、光、力场扰动）仍能三息封丹。
2. **呼救与护法。**学员封丹后，最近同侪的标准动作为：不触碰、不灌输、立即上报带教师兄。教学上反复强调"三不"——走火者的丹场极不稳定，外行施救是双重事故的最大来源。
3. **退火程序。**教习到场后按"断—引—澄—养"四字程序处置：断其力源、引其乱流归格、澄其色态、养其丹基。四字程序须每个带教师兄默演合格方可上任。

9.3 两大禁忌的戒律教学

禁忌一·真空相变之术

以全部丹力引爆丹田，令局部"真空"发生相变，生成夸克—胶子等离子体——万物归于一锅炽热汤。此术无差别毁伤，施术者必死。物理原型为QCD在高温高密下的退禁闭相变（相对论重离子碰撞所研究之物）。教学上只讲机理与危害，不授任何操作。本课的教学目标是让学员理解"为什么此术必死"：丹田势阱是修士自身存在的一部分，引爆丹田不是"消耗修为"，是自我湮灭。懂此理者，纵遇绝境亦不会动念。

禁忌二·杂丹邪修

主动引入夸克物质与胶丹混杂，修"混杂态"捷径。其力速成而暴烈，然混杂角日增，终至人丹不分、神智沦丧——对应混杂态鉴别的根本困难：一旦深度混合，再无"纯"可寻。戒律教学的核心是一句反问："捷径省下的年月，够不够买回一个不再是你自己的你？"凡发现有修杂丹倾向者（私引凡气入丹、打探混杂法门），由总教习亲自诫谈一次；再犯者除名，其档案记"杂戒"二字，永不复录。

9.4 传说中的第四境"胶X"：存疑课程

正典三境之外，另有"胶X"（混杂态）之说：胶球与夸克物质深度混杂而成的混杂态。正史视之为邪路，然亦有秘传流派认为混杂态才是"力与物合一"的至高境界。本方案书依原典立场"存而不论"，仅设一堂存疑课，向张衡境以上学员讲明三点：一，此说存在；二，正典为何不纳——混杂失控即走火，这是体系的内在张力而非门户之见；三，学员若日后自遇此说，当以纯丹诀自检——凡须以牺牲纯度为代价的"更高境界"，皆非本门之道。

9.5 走火病例教学库（以案说法）

本章教学依赖病例。教学库收录历代走火案例，按劫数分类，每病例含"缘起—征兆—处置—结局—教训"五节。摘三例为范式：

病例甲（混杂劫）。某修士张衡中品， purity连年缓降而不报，私以凡气压胜场求演武名次。某次五极合击中丹性骤失，力倒灌经脉，力散为凡。五节之中最可叹者在"缘起"：其纯度下行始于三年前一次未上报的自检欺人。教训：混杂劫的第一现场不在丹田，在档案里那一笔没写下的纯度。

病例乙（衰变劫）。某伪玄境前辈，术成之后云游二十年，温养日课渐疏，自恃丹厚。归山之日丹鸣已微，旬日之间丹毁，毕生修为尽丧。其临终自述录入教材："我不是败给了衰变，是败给

了'明日再养'四个字——这四个字我说了一千遍，衰变只说了一遍。"教训：高境薄寿非虚言，温养无缺律是写进丹寿里的。

病例丙（色漏劫）。某筑基学员好捷法，八法轮转乱序行之，自谓"殊途同归"。半载后崩漏，色力管撕裂带脉，终身禁行高输出功法。教训：八法之序是SU(3)对称性的序，不是教学的繁文缛节；对结构不敬者，结构必还以颜色。

9.6 劫后复建教学规程

走火非终点。凡经处置保住丹基者，转入"劫后复建"流程：一，病理复盘会（学员、教习、总教习三方对病例逐项复盘，形成书面教训录入教学库）；二，降阶重修计划（依损伤程度退回相应学段，课表重排，文火加倍）；三，心性复诊（隐德考与去夸克心课回炉）；四，复级听证（复建期满，由总教习主持听证，核验四项档案后复级）。教学上明言：**劫后复建成功的修士，其档案中"劫而复立"一笔，与从无劫数者同等光荣**——体系的容错，是正道自信的一部分。

第十章　考核认证体系与教学质量评估

10.1 九品认证总表

全体系的考核认证按"关—验—品"三级设置：筑基三关为"关考"，凝核三验为"验考"，三境九品各设"品考"。凡考核皆留档案，档案四项：丹重（吉）、纯度、色态记录、温养记录——合称"四项档案"，是比任何单次考试更根本的认证依据。

表10-1　九品认证考核总表

品级	考核名称	核心考项	认证标志
筑基	出关考	定境、辨色、守白、引实四场	筑基圆满，准开丹田
凝核	三验考	色白、质沉、弦鸣，加纯度阴性核验	入玄标境初品
玄标初品	丹鸣考	听丹辨态、八方定向、五档收发	力可外放
玄标中品	三击考	弦甲受击三验，加原理口试	力可护持
玄标上品	出境考	布域、持域、收域、丹检	玄标圆满，观丹一年
张衡初品	稳旋考	激丹后四十九日稳旋核验	丹生二旋，丹重二吉三分以上
张衡中品	五雷考	五极同击，配平口试	力分五路
张衡上品	迷阵考	衡域迷阵，丹检	张衡圆满，观丹三年
伪玄初品	稳宇考	转宇后百日稳宇核验，镜验档案审查	丹转负宇称
伪玄中品	混味考	九成混同不被察，唤名测试通过	味单态成
伪玄上品	不设考	三忘三得，同道共认	归真，转任教职

10.2 考核的通则

1. **档案优先。**任何品考，先审四项档案，档案有亏者不得应考。一次性发挥弥补不了日常的亏空——此为本体系考核与凡俗考试的根本区别。
2. **三验原则。**凡关键认证（三验考、稳旋考、稳宇考），皆须三名以上教习独立核验、结论一致，取象于"三测一定"。
3. **降级制度。**认证非终身制：年度复检中纯度跌破九成或温养断档者，降级处理，补足后方可复级。境界如水位，不养则退。

4. **留级去污名化。**留级、退阶、碎丹重凝皆不记过。考核制度的目的是护道，不是排名。

10.3 教学质量评估（对教习的考核）

教学体系的生命力取决于教习质量。本方案书设"教习四维评估"，每两年评估一次：

表10-2　教习四维评估量规

维度	评估内容	优良标志	警示标志
安全	所带学员的走火、色漏、混杂事故率	三年无崩漏、无混杂劫失控	色漏事故重复发生且同源
纯度	所带学员的纯度档案曲线	学员纯度均值稳中有升	多数学员纯度曲线缓降而未介入
进度	学员过关周期与学段常模的比照	进度稳健，无催逼记录	为赶进度压缩文火期、观丹期
传承	学员对公设与物理原型的理解深度	学员能讲清己之所修的每一条来历	学员会练不会讲，功法成死法

四维之中，安全与纯度为一票否决维度，进度与传承为评优维度。此设计与对学员的要求同构：对教习亦讲"纯度优先于力量"——教习之"纯度"，是其教学动机的纯正。

10.4 体系迭代的教研制度

本方案书非封闭文本。设年度教研会一制：各分境教习提交"教学疑难录"（学员的新型错误、口诀的新解法、考核标准的适用性问题），总教习主持审议，形成修订条目。修订的唯一准绳是**与七大公设及真实物理原型的同构性**——凡新增设定，必答三问：对应哪条公设？对应哪个物理概念？违背哪条红线？三问答不出，条目不立。此为原典"硬科幻式玄幻"创作方法在教学制度层面的延续：体系可以生长，但生长的方向必须由物理原型锚定。

10.5 四项档案管理细则

四项档案是全体系考核与医疗的数据底座，管理细则如下：

表10-3　四项档案记录规范

档案	记录频次	记录人	核验人	关键警戒线

丹重档案	每旬一称	学员自记	带教师兄月核	连续三旬下降
纯度档案	每日自检、每旬互检、每月教检	三级分记	分境教习	九成以下、持续下行
色态记录	每日暮课	学员自记	教习抽检	任何色漏征兆
温养记录	每日	学员自记	带教师兄周核	缺课三日

档案的真实性靠制度而非自觉维护：三级分记（自记、互检、教检）相互印证，造假需三方同谋，成本极高；年度复检中档案与实测不符者，以"档案欺伪"论，罚同色漏。此制的深层用意是把"诚实"从道德要求变成结构要求——正如色中性不是美德而是观测态的硬约束，档案诚实也不是美德而是体系的硬约束。

10.6 出师与传承

学员完成任一正境上品圆满，即获"出师"资格。出师礼上不讲排场，只行三事：一，交验四项全档；二，当众默诵己境口诀并讲解其物理原型；三，立"传承誓"——他日若为人师，守安全红线、守纯度优先、守"学至最高处，转身为人师"之闭环。出师不是教学关系的结束，而是学员身份向教习身份的过渡起点。本体系之所以历劫不坠，靠的不是某一枚不坏的丹，而是这一代代转身——丹有衰期，道统无衰期。

附录

附录D　五学段课程总表

表D-1　全体系课程总表（按学段与性质编目）

学段	主修课	辅修／理论课	安全课	阶段考核
筑基	去夸克心十二周课、三色观想六步法、纳涨落四步课、八胶正法日课	七公设导论、人身格点图学	色漏分级处置、封丹术	三关考、出关四场考
凝核	开丹田四步课、文火退定、武火暴压（三压三歇）、温火关联定谱（三测一定）	凝丹物理原型课、三大劫数条文课	退压诀、散弦诀、碎丹规程	开丹田三项验收、丹成三验＋纯度阴性核验
玄标境	丹鸣课（五阶进度）、弦甲课（抽弦织网炼韧化甲）、真空势课（感场凝势布域收域）	标量胶球谱学、演武木人级	贪远防范、收域归净规程	丹鸣考、三击考、出境考
张衡境	激丹课、丹旋课、五极课、衡域课	张量胶球谱学、自旋设定义理课	止旋训练、丹暴应急处置	稳旋考、五雷考、迷阵考
伪玄境	负宇课（观镜转宇稳宇）、味隐课（辨味混味隐现）、归真课（三忘三得）	赝标量胶球谱学、隐德课	镜验日课、味失防范、唤名测试	稳宇考、混味考；上品不设考
贯通课程	温养日课（终身）、纯丹诀三级检、丹库九窍课（选修）、三九共振收束课（选修）	储存原理课、术语与原型对照课	三大劫数年复训、两大禁忌戒律课	年度复检、教习四维评估

附录E　教学表单模板

表单E-1　每日日课记录单

项目：日期／学员名／境界／八法轮转（八法逐法勾选，衡白二法单列）／引虚次数／温养时长／自检纯度粗档／色态自述／异常申报（无则书"无"）。带教师兄每日签字，每周汇总入档。

表单E-2　走火应急处置单

项目：发见时刻／征兆描述（丹鸣、色态、自旋、纯度四项）／封丹时刻／三不执行情况／到场教习／四字程序（断—引—澄—养）执行记录／初步定级／复盘会排期。本单事后转病例档案，

录入第九章教学库。

表单E-3　品考评分单（以玄标中品三击考为例）

考项一：甲不破（合格／不合格）；考项二：丹鸣不变（合格／不合格）；考项三：弦网回位三息内（合格／不合格）；口试：张力原理阐述（优／良／合格／不合格）；四项档案审查（合格／不合格）。总评须三名教习独立签署，结论一致方有效。

表单E-4　定格申请书（三测一定用）

项目：申请人／境界／一测记录（时辰、心境、所感态象）／二测记录／三测记录／谱疑程序执行史／分境教习意见／总教习复核意见／定格日排定。附警语一则："念落境随判，定格不可逆；三测未一致，此书不得递。"

附录A　口诀心法总汇

表A-1　全体系口诀一览

课目	口诀
去夸克心	不执形骸不执尘，万物皆借力为身。若问胶丹何处觅，真空底上看潮生。
辨三色	一泓原浆本无名，神识三分见赤青。红绿蓝归一处白，半点偏心即色坑。
纳涨落	虚潮一起即须收，入脉循格缓缓流。莫问来处莫问去，只在格点作小留。
开丹田	下田一寸起玄墙，不筑金城筑势场。色入此门无回路，弦张尺地锁流光。
文火退定	文火如春雨，退定似归潮。不争一日满，但守百日消。
武火暴压	一压山河束，弦交自闭环。疾收须疾止，过处即伤残。
关联定谱	三态悬一丸，神识作探看。三测方一定，念落境随判。
玄标境总诀	丹圆无转宇为正，一吉六分重若城。不弄机锋不作巧，力出如山是此程。
弦甲	抽弦织网覆周身，不恃坚金恃韧深。敌刃愈进弦愈紧，一尺强弦万仞心。
真空势	不击不挡不追奔，只唤真空作沼浑。敌入我场三十步，如坠胶浆自拔根。
激丹	一激丹轮起二旋，吉增七分势连天。未学驭轮先学止，衡字当头是妙诠。
丹旋	丹轮一转力成束，不向四方向一途。剪水断流凭此势，收来仍绕指间珠。
五极	一丹五极应旋生，分作五雷各自鸣。散若寒星合若岳，中宫一念总权衡。

衡域	域开咫尺改天涯，敌步方东我指西。万卷几何随手写，中宫稳坐是衡仪。
伪玄境总诀	丹转阴符宇变号，力藏虚背影中韬。世人但问力何在，一笑无言浪自高。
味隐	万气同流一味真，我身如盐入海沦。隐时天地俱是我，现处惊雷始见身。

附录B　虚构术语与物理概念对照表

表B-1　术语对照（据《全典》附录A转录并增补教学用语）

设定术语	物理概念	设定术语	物理概念
力之原浆	胶子场／真空胶子凝聚	丹鸣	弦环振动激发
三色观想	SU(3)色对称性	丹重（吉）	胶球质量（GeV/c^2）
八胶正法	八种胶子（SU(3)生成元）	丹寿	粒子寿命／衰变宽度
禁闭势阱	色禁闭	纯丹诀	胶球成分甄别（分波分析）
色漏	非色单态（禁戒态）	混杂劫	胶球—介子混合
渐近柔	渐近自由	真空相变	QCD退禁闭相变
三测一定	分波分析／量子数测量	镜验日课	宇称变换下的状态核验（设定引申）
高境薄寿	重胶球衰变道多、宽度大	三九丹藏	多胶球态与激发谱叠加（设定引申）

附录C　参考依据

1. 《胶球修炼体系全典》（用户上传设定集），二〇二六年八月。本方案书的全部境界设定、公设体系、神通与劫数设定皆以此为准。
2. 中国科学院物理研究所. J/ψ衰变中轻强子物理探秘[J]. 物理, 2025. DOI: 10.7693/wl20250304.
3. Chen Y, et al. Glueball spectrum study using improved gluonic action on asymmetric lattices[J]. arXiv:hep-lat/0004018.
4. Gross F, et al. 50 Years of Quantum Chromodynamics[J]. arXiv:2212.11107.
5. Gui L C, et al. The radiative decay of scalar glueball from lattice QCD[J]. arXiv:2404.01564.
6. Gutsche T, et al. Search for the tensor glueball[J]. arXiv:2205.07239.
7. Scalar glueball–sσ̄ mixing in one flavor lattice QCD[J]. arXiv:2607.17294.

终卷重申

本方案书为幻想设定衍生文档。人体不能生成或储存胶球；书中一切"功法""口诀""考核"均为虚构世界观内的教学设计，适用于文学创作、世界观构建与角色扮演，不构成任何现实实践指南。请读者与使用者始终守此界限。

——方案书终——